

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局

重新開放使用公共步道的協議規定：附錄 C

洛杉磯縣公共衛生局正在採取分階段的方法，並在科學和公共衛生專業知識的支持下，允許人們以限制接觸 COVID-19 的風險的方式重新開放使用公共場所。因此，洛杉磯縣正在重新開放公共步道和小徑，讓居民有更多的戶外休閒活動選擇。保持身體活力是保持身心健康的最好方法之一。使用休閒和多用途的步道是一個重要的方式來緩解壓力，獲得一些新鮮空氣和維生素 D，保持活躍度，並安全地接近大自然。在 COVID-19 疫情大流行期間，至關重要的一點是，你必須遵循以下的“應該做”和“不應該做”之事，使你和其他人均保持健康的方式使用公共步道。

應該做的事

1. 在前往步道之前，請做好準備。
 - a. 提前和公園確認一下，確保你知道哪些區域或服務是開放的（如衛生間設施和特許服務站），並帶上你需要的東西。關於洛杉磯縣當地、州、聯邦的 600 英里步道的資訊，請登錄 <https://trails.lacounty.gov/> 查詢。步道使用標準禮儀和安全指南網址：<https://trails.lacounty.gov/Prepare>。此外，我們鼓勵你訪問當地司法管轄區的網站，以獲取更多有關你所在地區步道的資訊。
2. 遵守所有公園、步道或自然保護區的規定、條例和任何張貼的訪問限制。
3. 任何時候都要與不屬於你家庭成員的人士保持至少六（6）英尺的距離。這可能會使一些開放的區域，步道和路徑比其他時候更易於使用。避開人多的地方。每個人都需要在路口/停車場和附近有其他人群的步道上佩戴布面遮蓋物。嬰兒及 2 歲以下兒童不應戴布面遮蓋物。2 歲至 8 歲的兒童應在成人監督下佩戴，以確保兒童能安全呼吸，並避免窒息或悶死的狀況發生。有呼吸問題的兒童不應佩戴布面遮蓋物。
4. 經常用肥皂和水洗手（至少 20 秒），特別是在上廁所後、吃飯前、擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後。
5. 把所有垃圾打包帶走。

推薦事項（非要求事項）：

1. 在使用步道時，要注意觀察周圍的環境。
2. 當步道的使用者經過他人時，請熟悉以下應遵守的規定：
 - a. 獲得並保持眼神接觸。
 - b. 與他人擦肩而過時，保持身體距離。
 - c. 在安全的情況下，在有需要的時候偏離步道讓其他人先通過步道。
 - d. 在超越他人前，請向對方表明你的意圖，給速度較慢的步道使用者可以有移動到一個安全位置的時間（可能是偏離步道）。
3. 當你在步道上騎自行車時，請保持安全的車速及使用自行車鈴，當你超過別人時請放慢速度或者停下來，並遵守以上列出的建議。
4. 如果沿著步道想稍微站會兒休息一下時，盡可能安全的移開到一邊的位置休息。



新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局

重新開放使用公共步道的協議規定：附錄 C

5. 帶上水和消毒擦手液或消毒濕巾，以備經常洗手或消毒之需。

不應該做的事

1. 不要使用你知道會擁擠的步道。如果你不能與其他不屬於你家庭的人士保持 6 英尺的距離，請另選擇一條步道。
 - a. 如果你在一條步道上，並注意到前方有一群人，你應該回頭。
 - b. 如果你不可避免地要經過另一群人，在你經過他們時一定要戴上你的布面遮蓋物，並且不要停下來和其他人群聚在一起或交談。
2. 如果你出現發燒或呼吸道症狀，或正處在隔離或檢疫隔離期，請不要離開你的家。
3. 除非需要短暫休息，否則不要聚集在一起或在任何一個地點逗留。
4. 在步道上不要分享食物或水。

清楚瞭解獲得可靠資訊的方式

請慎防圍繞新型冠狀病毒的騙局，假新聞和惡作劇。準確的資訊，包括洛杉磯縣新病例的公告，將由公共衛生局通過新聞發佈會，社交媒體官方帳號，以及我們的網站告知公眾。該網站上有更多關於 COVID-19 的資訊，包括常見問題解答，資訊圖表和應對壓力的指南，以及關於洗手的小貼士。

- 洛杉磯縣公共衛生局 (LACDPH, 縣級機構)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 社交媒體官方帳號: @lapublichealth

關於新型冠狀病毒的其他可靠資訊來源包括：

- 加州公共衛生局 (CDPH, 州級機構)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- 美國疾病管制與預防中心 (CDC, 國家級機構)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

如果你有任何問題，並且想向他人諮詢，請致電洛杉磯縣提供的全天候資訊專線 2-1-1。